

Метод Зигмунда Фрейда потерял актуальность, ему на смену пришла психотерапия нового поколения

Мировая психотерапия переживает революционный переворот: после почти 80 лет господства в ней идей и подходов Зигмунда Фрейда, она открыла новую страницу.

Метод Фрейда базировался на познании прошлого человека и тех событий его детства и отрочества, которые сформировали личность и заложили в ней различные противоречия и комплексы, способные вызывать различные психологические заболевания.

"Фрейд считал, что человек является заложником прошлых событий, которые определяют все его будущее. Однако он не принимал во внимание тот факт, что каждый из нас придумывает варианты лучшего будущего и выбирает из них", - отметил профессор Университета штата Пенсильвания Мартин Селигман.

Созданный в США новый подход, названный психотерапией третьего поколения или G3 /Generation 3/, не принимает во внимание прошлое, а основывается на настоящем и будущем. Новое направление в психотерапии основывается на понимании того, что человеческие чувства, а не его память, играют ключевую роль в поведении индивидуума.

Подход G3 базируются на трех принципах. Первый заключается в том, чтобы полностью забыть прошлое. Второй принцип подразумевает мониторинг эмоций человека и полное их принятие. В течение длительного времени психологи считали, что человеку необходимо избегать чувства страдания и иных неприятных ощущений. G3 считает, что необходимо самым тщательным образом их анализировать. Третий принцип G3 - поиски в каждом человеке позитивных аспектов, на которые он способен опереться для уверенного движения вперед.

"Широкая свобода выбора в условиях краха идеологий и правил поведения усиливают активность тех зон головного мозга человека, которые отвечали в течение тысячелетий за его выживаемость. Однако в современном мире они порождают повышенное беспокойство относительно будущего и возможных вариантов развития событий", - отмечает французский психолог Ясмينا Льенар. Результатом этого, по словам известного социолога и психолога Алена Эренберга, является чувство недовольства человека самим собой и окружающим миром. При этом все больше в современном обществе распространяется боязнь различных катастроф, неудач и негативного развития событий.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)